

男士为何更显老? 新研究揭开真相

最近发表在《中国皮肤科杂志》上的一项研究结果,揭开了男性比女性更显老的背后真相。除了激素调控的影响外,日常饮食、生活习惯方面的诸多陋习也是导致男性加速衰老的主要原因。

中老年男性如何尽量补齐抗衰方面的短板?专家们给出了许多实用性的建议。(摘编自《北京青年报》《西海都市报》《武汉晚报》)

男性比女性更显老

研究人员给不同年龄段的220名男性和218名女性志愿者拍照,之后请80名评估者对这些照片进行年龄评估。评估者的回答显示,照片上的男性普遍看上去比实际年龄大得多,而女性看上去比实际年龄小,其中33名男性被认为比实际年龄至少大10岁。

对此,北京医院皮肤科主任医师常建民表示,男性由于体内雄性激素分泌原因,皮脂腺分泌旺盛,面部皮肤更油腻,毛孔更大,表皮水分丢失更多,皮肤看上去比女性更加粗

糙,更容易显老。一个很明显的特征是:40岁后,男性额头的皱纹往往比女性更多、更深。

压抑情绪会加速衰老

研究发现,除了激素影响外,还有三方面诱因也会造成男性看上去更老。

一是日晒时间长。研究发现,男性比女性户外活动相对更多,而长期接受紫外线照射,不仅使人皮肤干燥、粗糙,还会使皱纹面积加大,沟纹加深。

二是生活习惯。抽烟喝酒、暴饮暴食等不良生活习惯往往在男性身上更

为常见,这些都会加重身体负担,加速皮肤和器官的衰老。以吸烟为例,研究发现,吸烟会加速人体器官的衰老,使皱纹更早出现。吸烟还会让发丝变细,使得黑色素减少,头发会逐渐变灰白。

三是心理因素。男性更倾向将负面情绪隐藏起来,而这些情绪会影响体内激素分泌和皮肤细胞,从而加速衰老。

关键时刻男性更脆弱

男人看似比女人强壮,可在某些关键时刻,男性往往更脆弱,更容易被疾病所击倒。流行病学调查显示,男人的心脏比女人更脆弱,中国男人出现心脑血管疾病的概率是女人的两倍多。男人的肠胃也比女人脆弱,男性肠胃病的发病率是女人的数倍之多。此外,频繁的社交让男

人极易感染各种肝炎病毒,酒桌上的推杯换盏更是带来不可逆转的肝损伤。

天津市抗衰老学会会长、天津市名中医赵建国建议,男性40岁后就要少吃或不吃肥肉,以保护心血管的健康,平时宜多吃鱼肉、豆类、燕麦等。为了保护脆弱的肠胃,建议中老年男性早晚喝一碗小米粥,平时多吃山药、南瓜等养胃食物。

在日常养生方面,男子以肾为根。中医认为,老年人养肾应重点抓住两个部位:腰和脚。平时可以坚持做腰部按摩,具体方法是:将双手手掌对搓直至发热,然后分别放于腰间,上下搓摩,直至腰部感觉发热为止,可起到疏通经络、温肾壮阳的作用。此外,在泡脚后可增加按摩脚心这一步。脚心位置是涌泉穴,按摩该穴有补肾固精的功效。

■养生学堂

突发腰背痛 不宜盲目练燕子飞

问:最近我常出现腰背痛的不适,医生说是腰肌劳损的缘故。看网上很多文章都在推荐练习“燕子飞”这一动作,请问我能跟着练习吗?(湖南湘潭 熊女士)

答:有腰肌劳损、腰椎间盘突出的人,如果处于急性疼痛期,不建议练习燕子飞。在门诊中,我常推荐大家练习“凌空蹬腿”,这个动作能更安全地锻炼腰背。具体做法是:平躺,双脚并拢,脚背勾起来。吸气同时,一左一右交替向上蹬腿。注意每一次蹬腿都需要保持膝关节最大程度伸直。(广州中医药大学教授 林定坤)



燕子飞

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生



看年轻的老年报 可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻: 2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻: 编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻: 追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。



“不知不觉就活到100岁”

家住河南许昌三里桥社区的彭兰今年刚好100岁,她身体硬朗、记忆力超群。

“我母亲虽然年龄大了,但身体很好,高血压、高血脂等老年病她都没有,就是视力有点差,日常生活基本能自理。”儿子赵明法介绍,母亲年轻时当过老师,如今还保持着朗诵的习惯,“老人家现在还能熟练背诵《百家姓》呢”。见儿子夸奖自己,坐在一旁的彭兰有些不好意思,在儿子的一再央求下,她这才开口背诵起来:“赵钱孙李,周吴郑王,冯陈褚卫,蒋沈韩杨……”

问及养生秘诀,彭兰笑着说:“没啥秘诀啊,不知不觉就活到了100岁。”饮食方面,彭兰从不忌口,晚辈吃啥她就跟着吃啥,“就是偶尔嘴馋,时不时想吃猪头肉”。这些年,随着年纪的增长,彭兰的睡眠时间也越来越长。“现在,她每天能在床上睡将近20个小时。我们担心她躺太久对身体不好,经常带她出门晒太阳、散散步。”赵明法说。(河南许昌 毛迎)



纯天然手工食品未必更健康

时下,一些手工食品因主打纯天然、古法制作等,受到大众追捧。事实上,这类食品未必更健康。

生活中,很多人喜欢用葡萄、药材等酿酒喝。事实上,酿酒是一个复杂的发酵过程,在自酿过程中,可能存在甲醇超标的风险。一旦甲醇在体内累积,可能会导致失明等后果。自制泡菜也存在健康风险。在菜市场、超市等,常常有一些敞开放置的自制泡菜,奉劝大家最好不要买。这是因为,一般人没法判断这些泡菜到底泡了多久,其中的亚硝酸盐(具有一

定毒性)含量是否超标。一般来说,腌制泡菜过程中或多或少都会产生亚硝酸盐,其含量往往会在腌制半个月左右达到峰值。

此外,所谓的手工红糖、古法红糖等也没啥特殊营养。这是因为,要想补血,首先要补铁元素。一般来说,成年男性每日的铁摄入量推荐量为12毫克,女性为20毫克。而100克红糖中含铁量为3—7毫克,想要通过红糖来补铁,需要摄入近400克红糖,这显然是不利于健康的。(北京营养师协会理事 顾中一)

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 | 每周一、周四出版



订 阅 方 式
中国邮政订网热线:11185
中国邮政订网网(bk.11185.cn)
微信订网:扫描左边二维码
报社咨询热线:0731-88906498